



14. november – Svetový deň diabetu

14. novembra roku 1891 sa narodil kanadský fyziológ **Frederick G. Banting**, ktorý spolu s Charlesom H. Bestom v októbri 1921 úspešne **izoloval klinicky použiteľný inzulín** z β -buniek Langerhansových ostrovčekov pankreasu.

Svetový deň diabetu (cukrovky) vyhlasuje Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) od roku 1991 v deň výročia narodenia Fredericka G. Bantina. Je tiež podporovaný Medzinárodnou diabetologickou federáciou (IDF) a OSN. Tento deň je oslavou pokroku v oblasti diabetu a jeho cieľom je upozorniť na zvyšujúci sa výskyt cukrovky na svete, zvýšiť povedomie o tomto ochorení, jeho príčinách, príznakoch, liečbe a komplikáciách.

Diabetes mellitus – cukrovka patrí medzi závažné chronické ochorenia. V dôsledku akútnych a chronických komplikácií sa významnou mierou podieľa na chorobnosti, invalidite aj úmrtnosti.

Jedlo, ktoré organizmus prijíma, telo premieňa na jednoduchšie látky, ktoré potom spracováva. Uhl'ovodíky – škrob, cukry, ale aj alkohol prechádzajú chemickými reakciami, na konci ktorých vzniká najjednoduchší cukor – glukóza. **Glukóza** je pre telo zdrojom energie, z tráviaceho traktu **sa krvou dostáva k bunkám celého tela práve vďaka inzulínu**, hormónu tvorenému v pankrease. Inzulín je nevyhnutný pre život každého človeka, pretože nepretržite kontroluje metabolizmus cukrov a tukov v organizme.

Pri cukrovke telo:

- prestane vyrábať dostatok inzulínu** z dôvodu deštrukcie β -buniek Langerhansových ostrovčekov – **diabetes 1. typu** (väčšinou zistený v detstve alebo u adolescentov, ale môže sa objaviť aj v dospelosti)
- nevyužíva inzulín správne**, bunky v celom tele sú odolné voči inzulínu, čo vedie k poruche spracovania glukózy – **diabetes 2. typu** (typický u starších pacientov, ale aj obéznych ľudí)

V oboch prípadoch poruchy **dochádza k zvýšeniu koncentrácie krvného cukru (hyperglykémia)**. Práve vysoká hladina cukru v krvi spôsobuje u diabetických pacientov poškodenie krvných ciev, čo vedie k závažným zdravotným komplikáciám. *So vznikom cukrovky sa spájajú rizikové faktory, medzi ktoré patria napr. genetická predispozícia, sedavý spôsob života, nesprávna životospráva.*

Nárast výskytu cukrovky je globálnym problémom a naberá pandemický charakter. Celosvetovo trpí cukrovkou viac ako 350 miliónov ľudí. Na Slovensku je postihnutých takmer 350 tisíc ľudí, pričom 24 % z nich o svojom ochorení ani nevie. Neodhalená alebo nedostatočne liečená cukrovka je spojená so vznikom ďalších akútnych aj chronických zdravotných komplikácií, ako sú slepota, kardiovaskulárne problémy, poškodenie obličiek. Špecialisti predpokladajú, že počet pacientov s cukrovkou sa bude zvyšovať najmä v súvislosti s nezdravým spôsobom života na jednej strane a starnutím populácie na strane druhej.

Niekoľko štúdií preukázalo, že pravidelné cvičenie aspoň 30 minút denne a vyvážená strava s nízkym obsahom tukov a vysokým obsahom vlákniny môže významne znížiť riziko vzniku diabetu 2. typu. Nemusíte sa teda zničiť, aby ste zabránili vzniku diabetu, stačí začať malými krokmi v každodennom živote.